UNALOM CONNEXION
UN GUIDE DE CÉLINE KLIEBER

Pourquoi est-ce si difficile de revenir à toi ?

Comprendre ce qui te retient loin de toi, même quand tu sais que quelque chose doit changer.



Ne plus seulement tenir sa vie. L'habiter.

ÉDITION 2026 •

BIENVENUE

Tu tiens. Mais où es-tu, toi, dans tout ça ?

Si tu lis ces lignes, ce n'est peut-être pas pour rien. Il y a peut-être ce décalage étrange: ta vie continue d'avancer, mais tu ne te reconnais plus tout à fait dedans.

Et pourtant, chaque matin, tu te lèves. Tu gères. Tu avances. Tu fais ce qu'il faut. Tu tiens. Tu réponds, tu anticipes, tu organises, tu fais de la place aux imprévus. Souvent, avant même d'avoir regardé comment tu vas.

On dit peut-être de toi que tu es fiable, toujours disponible, capable de gérer. La personne sur qui l'on peut compter. Mais à force de tenir cette place, qui pense à te demander comment tu vas?

> **On ne se perd pas d'un coup. On s'éloigne de soi dans une multitude de petits choix.**

Je suis Céline Klieber. J'accompagne les personnes qui ne se retrouvent plus dans leur propre vie. Mon travail n'est pas de t'apprendre à mieux encaisser, mais de regarder avec toi ce qui t'éloigne de toi, ce que cela protège et ce qui peut réellement changer.

Dans ce petit guide, je ne vais pas te donner douze conseils de plus. Je vais te proposer de comprendre quelque chose. Et parfois, c'est là que tout commence.

LE PARCOURS

Sommaire

04 On ne s’éloigne pas de soi d’un coup

05 Quand tout le monde compte sur toi

06 Pourquoi tu continues, même quand ça coûte

07 Ce «oui» qui te protège et t’épuise

08 Quand changer semble plus risqué que continuer

09 Ce que tu crois être «ton problème»

10 Et si tout ne dépendait pas de toi ?

11 Récupérer n’est pas reconstruire

12 Pourquoi comprendre ne suffit pas toujours

13 Quelle phrase te ressemble le plus ?

14 Comment je travaille avec toi

15 Et si on regardait ta situation ensemble ?

16 Réserver ma séance

Tu n’as rien à faire ici. Juste à te reconnaître, si quelque chose résonne.

01 / LES MICRO-DÉPLACEMENTS

On ne s’éloigne pas de soi d’un coup

Il est rare qu’un matin, on se dise: «Tiens, aujourd’hui, je vais devenir secondaire dans ma propre vie.» Ce serait un choix assez étrange.

Tu organises la semaine, anticipes les besoins de chacun, trouves des solutions. Puis on te demande ce que tu aimerais faire ce week-end. Tu hésites. Tu n’y avais même pas pensé. Un micro-déplacement, sans bruit: tu as consulté tout le monde, sauf toi.

Ce ne sont pas toujours de grandes concessions. Ce sont parfois des gestes minuscules, raisonnables sur le moment. Mis bout à bout, ils peuvent pourtant te conduire loin de ce qui compte pour toi.

> **On ne se perd pas d’un coup. On s’éloigne de soi dans une multitude de petits choix.**

J’appelle cela des **micro-déplacements.** Pas pour te reprocher d’avoir cédé, mais pour rendre visible ce qui a pu devenir automatique.

Et surtout, chaque déplacement a son histoire. Il peut avoir servi à garder la paix, à obtenir de la reconnaissance, à éviter un conflit ou à tenir dans des conditions difficiles. Comprendre ces raisons aide plus que de te reprocher d’avoir trop donné.



Quand tout le monde compte sur toi

C’est peut-être toi qu’on appelle quand il y a un problème. Tu te souviens des détails, trouves une solution, fais en sorte que tout fonctionne, même quand personne ne mesure ce que cela te demande.

Être fiable n’est pas un défaut. S’impliquer non plus. Ce sont souvent des qualités précieuses, dont tu as peut-être construit une partie de ton identité.

Mais cette place peut devenir étroite: si l’on te connaît comme la personne qui tient toujours, as-tu encore le droit de ne pas tenir? Si tu sais tout gérer, qui remarque que tu aurais besoin d’aide?

> **Le problème n’est pas que tu donnes. Il commence quand tu ne peux plus rester en lien avec toi-même pendant que tu donnes.**

Tu te reconnais peut-être dans ce portrait. Ou pas du tout. Ce n’est ni un test ni une étiquette à adopter. Ce qui m’intéresse, c’est le moment où une qualité commence à te coûter ta place.

Car tu n’es pas seulement ce que tu arrives à faire pour les autres.



03 / CE QUE ÇA PROTÈGE

Pourquoi tu continues, même quand ça coûte

Quand une habitude nous épuise, on se demande souvent: «Mais pourquoi je recommence?» La réponse n'est pas forcément un manque de volonté. Un comportement peut avoir une fonction, même lorsqu'il nous coûte.

LE LIEN
Éviter de décevoir, de contrarier, de perdre une relation importante.

LA VALEUR
Être à la hauteur, se rendre utile, préserver sa valeur aux yeux des autres.

LA SÉCURITÉ
Préserver une stabilité financière, affective ou professionnelle, parfois très concrète.

L'IDENTITÉ
Continuer d'occuper la place du pilier, de la personne serviable, de celle sur qui tout repose. Une identité devenue familière.

Ces protections ne sont pas des explications automatiques. Une situation peut en mobiliser plusieurs, ou aucune. Mais elles éclairent une question importante: **qu'est-ce que ton fonctionnement essaie de préserver?**

Parce qu'on ne change pas aisément une habitude qui semble nous protéger d'un risque réel.

04 / UNE SITUATION ORDINAIRE

Ce «oui» qui te protège et t'épuise

Tu as déjà une journée chargée. Quelqu'un te demande encore un service. Tu voudrais dire: «Je ne peux pas.» Et pourtant, tu réponds: «Pas de souci.»

Plus tard, tu t'en veux. Tu te promets de poser davantage de limites. Puis la scène se répète. Alors tu te dis que tu n'as décidément aucune volonté.

Mais regardons ce qui peut se cacher derrière ce «oui». Peut-être que tu redoutes un conflit. Peut-être que tu ne veux pas passer pour une mauvaise collègue, une mère insuffisante, une amie égoïste. Ou peut-être que tu sais très bien que personne ne prendra le relais.

Deux «oui» identiques en apparence peuvent raconter deux réalités totalement différentes.

Dans le premier cas, on pourrait explorer ce que tu redoutes. Dans le second, il faudrait peut-être regarder les responsabilités, les moyens et le soutien disponible. Ce ne serait pas le même travail.

C'est pour cela que je me méfie des conseils universels. «Apprends à dire non» peut être utile. Mais ce n'est pas toujours la première question à poser.

05 / LES RISQUES DU CHANGEMENT

Quand changer semble plus risqué que continuer

Tu sais parfois très bien que quelque chose ne te convient plus. Tu peux même l'expliquer avec une précision redoutable. Et pourtant, tu ne bouges pas.

On pourrait appeler cela de la peur du changement. Mais l'expression est trop simple. Car changer peut avoir un prix: une discussion difficile, des revenus incertains, une relation qui se transforme, un équilibre familial à repenser, une image de toi à abandonner.

Et quand ta vie repose déjà sur beaucoup de responsabilités, l'inconnu n'est pas un joli mot de développement personnel. C'est parfois un risque à calculer.

> **Ne pas être prête à partir ne signifie pas que tu choisis de rester pour toujours.**

Il existe souvent une voie entre tout supporter et tout envoyer valser. Une voie qui consiste d'abord à comprendre ce qui est en jeu, à préparer les conditions d'un changement ou à retrouver une marge de manœuvre.

Une décision qui te ressemble n'est pas nécessairement une décision facile. Mais elle doit tenir compte de toi et de ta réalité.

06 / LES FAUSSES ÉTIQUETTES

Ce que tu crois être «ton problème»

«Je suis trop sensible.»
«Je suis incapable de lâcher prise.»
«Je suis perfectionniste.»
«Je manque de confiance.»

Ces mots peuvent décrire une partie de ce que tu vis. Mais ils ont aussi un effet discret: à force de les répéter, tu finis parfois par croire que **tout vient de toi.**

Prenons l'exemple du perfectionnisme. Il peut y avoir une exigence intérieure très forte. Il peut aussi y avoir un environnement qui sanctionne chaque erreur, un travail sans marge ou des responsabilités impossibles à partager.

La difficulté n'est donc pas toujours uniquement «en toi». Elle peut naître de la rencontre entre tes habitudes, ton histoire et ce que l'extérieur te demande.

> **Et si, avant de chercher ce qu'il faut corriger chez toi, on regardait ce qui t'est demandé ?**

Ce déplacement du regard change beaucoup de choses. Il permet de ne pas confondre une réaction avec un défaut de personnalité. Et de chercher des réponses adaptées, plutôt que d'ajouter une nouvelle injonction à la liste.

07 / LES CONTRAINTES RÉELLES

Et si tout ne dépendait pas de toi ?

On parle beaucoup de choix, de limites et de responsabilité personnelle. C'est important. Mais on oublie parfois de poser une question: de quelle liberté réelle disposes-tu aujourd'hui?

Tu peux être la personne qui porte presque toute la charge domestique. Travailler dans une équipe où l'urgence est permanente. Dépendre d'un revenu que tu ne peux pas perdre. Vivre une relation où exprimer un désaccord a des conséquences.

Dans ces situations, dire «il suffit de te choisir» revient à faire comme si le contexte n'existait pas.



CE QUE TU PEUX OBSERVER

Tes automatismes, tes besoins, les moments où tu t'effaces, ce que cela te coûte.

CE QUI SE JOUE AUTOUR DE TOI

L'organisation, la répartition des charges, les ressources, les comportements des autres, les rapports de pouvoir.

Revenir à toi ne signifie pas porter seule la responsabilité de tout changer. Parfois, le premier progrès est de voir plus clairement ce qui n'est pas acceptable, négociable ou possible pour le moment.

Et cela mérite d'être regardé avec sérieux, pas avec une citation inspirante.

08 / LA DIFFÉRENCE DÉCISIVE

Récupérer n’est pas reconstruire

Après une période d’épuisement, le besoin de repos peut être immense. Dormir, ralentir, retrouver un peu d’énergie, être soignée lorsque c’est nécessaire: tout cela compte.

Après des mois d’arrêt, tu as repris le travail. Tu fais de nouveau tes tâches. Pourtant, l’idée de retrouver le même rythme te pèse. Tu as récupéré de l’énergie, pas l’envie de revivre les mêmes conditions.

Tu peux aller mieux et ne plus vouloir fonctionner comme avant. Tu peux aussi aimer encore ton métier, ta famille ou ta relation, mais ne plus supporter la façon dont les choses sont organisées.

> **Se reposer pour pouvoir recommencer exactement pareil n’est pas toujours une réponse suffisante.**

C’est là qu’une autre réflexion peut commencer. Non pas seulement «comment récupérer?», mais aussi «qu’est-ce qui doit évoluer pour que cette vie soit davantage habitable?»

Cette question n’appelle pas forcément une rupture radicale. Elle demande de regarder ce que tu souhaites préserver, ce qui t’épuise encore et ce qui doit peut-être être transformé.

09 / COMPRENDRE ET AGIR

Pourquoi comprendre ne suffit pas toujours

Tu as peut-être déjà lu beaucoup de livres, écouté des podcasts, fait des tests, suivi des formations. Tu sais nommer ton perfectionnisme, ton besoin de reconnaissance ou tes difficultés à poser des limites.

Et pourtant, mardi à 17 h 30, quand quelqu'un te demande encore quelque chose et que tu es épuisée, tu réponds «oui». Encore.

Ce n'est pas parce que tu n'as rien compris. C'est parce qu'entre une prise de conscience et une situation réelle, il y a les émotions, les habitudes, les conséquences possibles, la fatigue et parfois de véritables contraintes.

> **Savoir pourquoi tu te déplaces ne suffit pas toujours à savoir comment rester avec toi quand la situation revient.**

Le passage à l'action n'est donc pas une question de motivation pure. Il demande parfois de distinguer les peurs des risques réels, de trouver du soutien, de tester une autre réponse ou de préparer un changement.

C'est précisément ce qui rend l'accompagnement différent d'une liste de bonnes idées.

10 / LE MOMENT MIROIR

Quelle phrase te ressemble le plus ?

Avant de refermer ce guide, lis ces phrases tranquillement. Tu n'as pas besoin d'en choisir une «bonne». Regarde simplement celle qui ressemble le plus à ce que tu vis en ce moment.

J'en ai assez de tout porter, mais je ne vois pas comment faire autrement.

Je sais que je m'oublie, mais j'ai peur de décevoir si je change.

Je ne sais même plus ce que je veux vraiment.

J'ai déjà compris tellement de choses sur moi, mais je recommence pareil.

Je voudrais bouger, mais je n'en ai pas encore les moyens ou la liberté.

Cette phrase n'est pas un diagnostic, ni un profil dans lequel il faudrait entrer. C'est simplement un point de départ: **la situation qui mérite peut-être d'être regardée aujourd'hui.**

Et si plusieurs phrases te parlent, ce n'est pas étonnant. Une vie n'entre pas toujours dans une seule case.

11 / MON REGARD D'ACCOMPAGNATRICE

Ce que je regarderais avec toi

Ce que je fais en accompagnement ne consiste pas à te dire «tu devrais» suivi d'une liste de changements idéalement simples et miraculeusement compatibles avec ton agenda.

Je commence généralement par une situation concrète: un choix qui bloque, un comportement qui se répète, une relation où tu n'arrives plus à prendre place, un travail qui t'épuise.

D'ABORD, LA SITUATION

Qu'est-ce qui se passe vraiment? Pas en théorie, mais dans une scène précise de ta vie.

PUIS, LE DISCERNEMENT

Où est-ce que tu sors de l'équation? Qu'est-ce que cela protège? Quelles contraintes sont réelles?

ENFIN, LA MARGE DE MANŒUVRE

Qu'est-ce qui pourrait devenir plus clair, plus sûr ou plus possible? Quelle prochaine étape tient dans ta vie?

Je ne décide pas à ta place. Je ne pars pas du principe que tout se règle en changeant ta façon de penser. Mon rôle est de t'aider à relier ce que tu vis, ce qui se joue et ce qui peut réellement évoluer.

> **On ne cherche pas une vie parfaite. On cherche une vie dans laquelle tu peux vraiment être là.**

12 / LA SUITE POSSIBLE

Et si on regardait ta situation ensemble ?

Si une situation précise t'est venue à l'esprit pendant cette lecture, tu n'as pas à essayer de tout démêler sans aide.

J'ai créé la Session Revenir au Centre pour ces moments où tu as déjà beaucoup réfléchi, parfois compris énormément de choses sur toi, sans réussir à avancer dans une situation concrète.

Pendant **60 minutes en visio,** nous prenons **UNE situation.** Nous cherchons à comprendre ce qui se passe, ce que cela protège, ce qui dépend de toi et ce qui dépend aussi de ton contexte. Puis nous identifions une prochaine étape suffisamment réaliste pour être envisagée ou testée.

60 minutes en visio
90 €



13 / RÉSERVATION

Réservation directe

Si cette séance te parle, tu peux réserver directement ici.

Réserver ma séance

Le but n'est pas de ne plus jamais se perdre.
C'est d'apprendre à se retrouver sans se punir.

Cet e-book propose des éléments de réflexion et ne remplace ni un diagnostic ni un accompagnement médical, psychologique ou social lorsque ceux-ci sont nécessaires.